క్లుప్తంగా

సీజనల్ వ్యాధులతో అప్రమత్తం


ఎంపీపీ రంజపల్లి ఉషారాణి

అరకులోయ రూరల్: సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని అరకు ఎంపీపీ రంజపల్లి ఉషారాణి తెలిపారు. ఆమె శనివారం విలేకరులతో మాట్లాడుతు కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా గ్రామల్లో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదాం ఎందని సంబంధిత అధికారులు ప్రజలకు ముందస్తుగా అప్రమతం చేయాలన్నారు. గ్రామల్లో వ్యాధులు ప్రబలకుండా విస్తృతంగా ప్రచారం చేసి ప్రజలకు చైతన్యం కల్పించాలన్నారు. మారుమూల గ్రామల్లో దండోరా చేయించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రతలపై ప్రచారం నిర్వహించాలన్నారు. వర్షాల వల్ల తాగునీరు కలుషితమై రోగలు ప్రబలే ప్రమాదం ఉందని, కాచిన నీటిని వినియోగించాలని సూచించారు. ఎటువంటి రోగ లక్షణలు ఉన్నా సమపీంలోని ఆరోగ్య కేంద్రాలకు వెళ్లి మెరుగైన సేవలు పొందాలన్నారు.

రేషన్ పంపిణీలో మార్పులతో అవస్థలు తప్పవు

- వైఎస్సార్‌సీపీ మండల అధ్యక్షుడు పద్మారావు



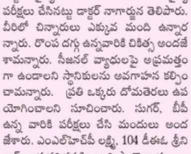
ముంచంగిపుట్టు: రేషన్ సరకుల పంపిణీలో మార్పులు చేయడం వల్ల రేషన్‌దారులు అవస్థలు పడతారని వైఎస్సార్‌సీపీ మండల అధ్యక్షుడు పాంగి పద్మారావు అన్నారు. ఆయన శనివారం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ గత ప్రభుత్వంలో ఇంటి వద్దకే ఎండీయూ వాహనాల ద్వారా రేషన్ సరుకులు పంపిణీ చేయడం జరగడంతో రేషన్‌దారులకు ఎంతో మేలు జరిగిందని గుర్తు చేశారు. కానీ నూతన ప్రభుత్వం మళ్లీ రేషన్ డిపోల ద్వారానే రేషన్ సరకులు అందించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయడం వల్ల గిరిజన ప్రాంత రేషన్‌దారులకు కష్టాలు పడక తప్పదన్నారు. రేషన్ డిపోకు గ్రామానికి సుదూర దూరం ఉండడం, కొన్ని గ్రామాలకు రహదారి సౌకర్యం లేకపోవడం వారు కాలినడకన వచ్చి రేషన్ సరకులు మోసుకొని వెళ్లాల్సిన దుస్థితి నెలకొంటుందన్నారు. గిరిజన ప్రాంత రేషన్‌దారుల కష్టాలు, పరిస్థితులు దృష్టిలో ప్రభుత్వం పెట్టుకొని, డిపోల్లో రేషన్ పంపిణీ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకొని, ఎండీయూ వాహనాల ద్వారానే ఇంటి వద్దకు సరుకులు పంపిణీ చేయాలని పద్మారావు కోరారు.

58 మందికి వైద్య పరీక్షలు


తాళ్లపాలెంలో శిబిరానికి వచ్చిన గ్రామస్తులు

రాజవొమ్మంగి: మండలంలోని తాళ్లపాలెం గ్రామంలో శనివారం ఏర్పాటు చేసిన ఫ్యామిలీ డాక్టర్ వైద్య శిబిరంలో 58 మందికి వైద్య పరీక్షలు చేసినట్టు డాక్టర్ నాగార్జున తెలిపారు. వీరిలో చిన్నారులు ఎక్కువ మంది ఉన్నారన్నారు. రొంప దగ్గు ఉన్నవారికి చికిత్స అందజేశామన్నారు. సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలని స్థానికులను అవగాహన కల్పించామన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు దోమతెరలు ఉపయోగించాలని సూచించారు. సుగర్, బీపీ ఉన్న వారికి పరీక్షలు చేసి మందులు అందజేశారు. ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ లక్ష్మి, 104 డీఈఓ శ్రీనివాస్, ఆశ తదితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పశువులకు టీకాలు


పశువులకు చికిత్స చేస్తున్న వైద్యులు రాజేష్

కొయ్యూరు: మండలంలోని నల్లగొండలో శనివారం రాంకీ ఫౌండేషన్–నాబార్డు సంయుక్తంగా శనివారం ఉచిత పశువైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించింది. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కొయ్యూరు పశువైద్యుడు కె.రాజేష్ కుమార్ పశువులను పరీక్షించారు. వాటికి అవసరమైన మందులు ఏర్పాటు చేశారు. ఆయన రైతులతో మాట్లాడుతూ వానాకాలంలో పశువులకు వచ్చే రోగాలు, వాటి నివారణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను సూచించారు. శిబిరంలో 248 పశువులకు వైద్యం అందించారు. కోళ్ల, కుక్కలకు టీకాలు వేశారు.పెంపుడు జంతువులకు వచ్చే వ్యాధులపై తీసుకోవలసిన చర్యలను వివరించారు. రాంకీ ప్రోగ్రాం మేనేజర్ హరికృష్ణ పాల్గొన్నారు.

నిర్లక్ష్యం తగునా?

- కనుమరుగు కానున్న జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాల
- ఆందోళనలో గ్రామస్తులు


గంగవరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల

గంగవరం : మండల కేంద్రమైన గంగవరంలో 1976లో నెలకొల్పిన జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల రానున్న రోజుల్లో కనుమరుగా కానుందిని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలోనే గిరిజన సంక్షేమ శాఖ బాలుర ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలను నిర్వహిస్తుంది. గతంలో స్థానికంగా ఉన్న గిరిజన సంక్షేమశాఖ గిరిజన బాలురులకు వసతి గృహాన్ని నిర్వహించేది. ఆ వసతి గృహాన్నే బాలుర ఉన్నత పాఠశాలగా మార్చుచేసి బాలుర ఉన్నత పాఠశాలను నిర్వహిస్తున్నారు. దీంతో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థుల నమోదు రోజు రోజుకు తగ్గిపోతూ వస్తుంది. స్థానిక గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో వసతి గృహం కూడా ఉండడంతో చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలోనే చేర్పించేందుకు మగ్గుచూపుతున్నారు. దీంతో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థుల నమోదు శాతం బాగా తగ్గిపోయింది. 1976లో నెలకొల్పిన ఈ పాఠశాలలకు అప్పటి గ్రామ సర్పంచ్ కలుముల కామరాజు దొర విశాలమైన స్థలాన్ని దానం చేశారు. ఈ విశాలమైన స్థలంలో 1980లో ఈ ఉన్నత పాఠశాలకు పక్కా భవనం సమకూర్చగా అప్పటి మంత్రి గొర్లె సూర్యప్రకాశరావు ప్రారంభోత్సవం చేశారు. నాటి నుంచి నేటి వరకు స్థానిక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో వందలాది మంది విద్యార్థులు విద్యను అభ్యసించి నేడు ఉన్నత ఉద్యోగులుగా రాణిస్తున్నారు.

స్థానికులు, పూర్వ విద్యార్థుల ఆందోళన

ప్రస్తుతం ఈ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థుల కొరత కారణంగా పాఠశాల కనుమరుగు అయే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని పూర్వ విద్యార్థులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. దీనికి తోడు ఉపాధ్యాయ పోస్టులు భర్తీ కూడా ప్రశ్నార్థకంగా మారనుంది. ఒకేచోట రెండు శాఖలకు చెందిన ఉన్నత పాఠశాల నిర్వహణతోనే ఈ సమస్య వచ్చిందని స్థానికులు అంటున్నారు. జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల అభివృద్ధిని జిల్లా పరిషత్ కూడా పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపణలు వినుపిస్తున్నాయి. స్థానిక జిల్లా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానిక గిరిజనులు కోరుతున్నారు. మండలంలో గల ఏకైక జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల పరిరక్షణకు ప్రజాప్రతినిధులు సహకారం అందించాలని పూర్వ విద్యార్థులు, గిరిజనులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. ఈ సమస్యను పలుమార్లు జిల్లాపరిషత్ సమావేశాల్లో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు ప్రస్తావించారు. ఈ విషయంపై ఎంఈవో వై.మల్లేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఈ సమస్యను ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు.

పిల్లలను పాఠశాలల్లో చేర్పించాలి


విద్యార్థులను చేర్పించుకుంటున్న ఎంఈవో తాతబ్బాయిదొర, హెచ్ఎం అబ్బాయిరెడ్డి

వై.రామవరం: మండలంలోని దేవరమడుగులు గ్రామ ఎంపీపీ పాఠశాలలో శనివారం ఎంఈవో కె.తాతబ్బాయిదొర ఆధ్వర్యంలో 15 మంది విద్యార్థులను ఒకటవ తరగతిలో జాయిన్ చేశారు. పాఠశాలను ఆయన శనివారం ఆకస్మికంగా సందర్శించారు. రికార్డులు తనిఖీ చేశారు. విద్యార్థుల విద్యా సామర్థ్యాలను పరీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పించాలన్నారు. పంచాయతీ పరిధిలోని గ్రామాల్లో ఉన్న బడి ఈడు పిల్లలను గుర్తించి చేర్పించినట్టు చెప్పారు. విద్యార్థులకు వండిన మధ్యాహ్న భోజన పథకం ఆహార పదార్థాలను పరిశీంచి, సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. మధ్యాహ్న భోజన పథకం మెనూను తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని, మెరుగైన బోధన అందించాలని హెచ్ఎం, ఉపాధ్యాయులకు సూచించారు. గ్రామాల్లో బడిఈడు పిల్లలుంటే గుర్తించి, జాయిన్ చేయాలని హెచ్ఎం పల్లాల అబ్బాయిరెడ్డికి ఆదేశించారు.

ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి


ఐటీడీఏ పీవో సూరజ్‌గనోరేకు వినతిపత్రాన్ని అందజేస్తున్న యూటీఎఫ్ నాయకులు

రంపచోడవరం: ఏజెన్సీలోని గిరిజన సంక్షేమ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు పరిష్కరించాలని యూటీఎఫ్ అధ్యక్షుడు వై.విల్సన్ బాబు, ప్రధాన కార్యదర్శి వి.మహేశ్వరరావులు ఐటీడీఏ పీవో సూరజ్ గనోరేను కోరారు. వారు పీవోను శనివారం కలిసి వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. ఊట్లలోని గిరిజన సంక్షేమ ఆశ్రమ యూపీ పాఠశాలలో కె.రాముడు అనే ఉపాధ్యాయుడుకు సంబంధించి నిలిపివేసిన జీతాన్ని చెల్లించాలని కోరారు.

అదే విధంగా డి.క్షేమాబాయి అనే హెచ్ఎంకు నిలిపివేసిన ఇంక్రిమెంట్లు తక్షణమే మంజూరు చేయాలని వినతిలో పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రకటించిన మెగా డీఎస్సీలో భాగంగా నిరుద్యోగ గిరిజన యువతకు డీఎస్సీ శిక్షణ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఆశ్రమ పాఠశాల విద్యార్థులకు కాస్మోటిక్స్, ట్రంక్ పెట్టెలు సరఫరా చేయాలని వినతిలో పేర్కొన్నారు.

కలెక్టర్‌ను కలిసిన మాజీ ఎమ్మెల్యే భాగ్యలక్ష్మి


కలెక్టర్ దినేష్‌కుమార్‌ను కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే భాగ్యలక్ష్మి

సాక్షి, పాడేరు: అల్లూరి జిల్లా కలెక్టర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన దినేష్‌కుమార్‌ను వైఎస్సార్‌సీపీ జిల్లా అధ్యక్షురాలు, పాడేరు మాజీ ఎమ్మెల్యే కొట్టగుల్లి భాగ్యలక్ష్మి శనివారం కలెక్టరేట్‌లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, పుష్పగుచ్ఛం అందించారు. అల్లూరి జిల్లా స్థితిగతులను వివరించారు. అనంతరం ఏజెన్సీలో విద్య, వైద్యంపై ప్రత్యేక దృష్టిసారించాలని, గిరిజనుల అభ్యున్నతికి మరింత కృషి చేయాలని, గిరిజనులను తరపున కలెక్టర్‌ను కోరారు. గిరిజన గ్రామాల్లో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కారానికి కృషి చేస్తారని ఆకాక్షించారు.

అధ్వాన దారులతో అవస్థలు

- వర్షానికి కోతకు గురైన దారులు
- రాకపోకలకు ఇక్కట్లు


వర్షానికి కొట్టుకుపోయిన అమ్మవారి దారకొండ రహదారి


గూడెంకొత్తవీధిలో గోతులమయమైన ప్రధాన రహదారిలో బస్సుల రాకపోకలు


కోతకు గురైన రహదారిలో గిరిజనుల రాకపోకలు

గూడెంకొత్తవీధి: మండలంలోని అమ్మవారి దారకొండ పంచాయతీలోని ప్రధాన రహదారి ఇటీవల కురిసిన భారీ వర్షానికి పూర్తిగా కొట్టుకుపోయింది. సప్పర్ల నుంచి అమ్మవారి దారకొండకు పది కిలోమీటర్ల మేర ఇటీవల రహదారిని నిర్మించారు. కాంట్రాక్టర్ నాసిరకంగా నిర్మించడం వల్లే వర్షానికి ఈ రహదారి పూర్తిగా కొట్టుకుపోయిందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. కనీసం ద్విచక్రవాహనం సైతం వెళ్లేందుకు ఆస్కారం లేకుండా ఈ రహదారి పూర్తిగా కొట్టుకుపోయిందని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోగులను ఆస్పత్రులకు తరలించేందుకు అవకాశం లేకుండా మారిందని గాలికొండ ఎంపీటీసీ సభ్యుడు అంపురంగి బుజ్జిబాబు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. దీనిపై విచారణ జరిపి బాధ్యులైన అధికారులు, కాంట్రాక్టరుపై చర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

గోతులమయంగా అంతరాష్ట్ర రహదారి

గూడెంకొత్తవీధి: ఇటీవల కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు అంతర్రాష్ట్ర రహదారి దుర్భరంగా మారింది. ప్రధానంగా గూడెంకొత్తవీధి నుంచి సీలేరు వెళ్లే అంతర్రాష్ట్ర రహదారి చాలాచోట్ల గోతులమయంగా మారింది. దీంతో ఈ మార్గంలో పాదచారులు, వాహనచోదకులు అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు భద్రాచలం, సీలేరు వెళ్లే రాత్రి సర్వీసు బస్సులు రహదారి మరమ్మతుకు గురై మధ్యలోనే నిలిచిపోతున్నాయని ఆందోళన చెందుతున్నారు. అధికారులు స్పందించి రహదారి బాగు చేయాలని కోరుతున్నారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు


మాట్లాడుతున్న తహసీల్దార్ రామకృష్ణ

చింతపల్లిరూరల్: భారీ వర్షాలు, వరదలు తలెత్తినప్పుడు నష్టాలు జరగకుండా ముందస్తుగా రెవెన్యూశాఖ తక్షణ చర్యలు తీసుకుంటుందని తహసీల్దార్ టి.రామకృష్ణ అన్నారు.స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యలయంలో శనివారం వీఆర్‌వోలు,వీఎస్ లతో ఆయన సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భారీ వర్షాలు పడినప్పుడు గిరిజనులకు ఎటువంటి నష్టం జరగకుండా ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. ఎన్‌హెచ్ 516ఈ రోడ్ల నిర్మాణ పనుల్లో భూమి ,ఇళ్లు కోల్పోయి నష్ట పరిహార సమస్యలు ఉన్న వారు తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో కూడా తెలుపవచ్చాన్నారు. మీ సమస్యలను రెవెన్యూ శాఖ ద్వారా ఉన్నతాధికారులకు చెరవేసి సమస్య పరిష్కారించేలా చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ప్రభుత్వ భూములు ఆక్రమణల నివేదిన తమకు అందజేయాలని కోరారు. ఆర్ఐ కృష్ణమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామాల్లో దోమల నివారణ మందు పిచికారీ


ఫాగింగ్ నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది

కొయ్యూరు: డౌనూరు ఆరోగ్యకేంద్రం పరిధిలో పెరుగుతోన్న మలేరియా కేసులను తగ్గించేందుకు వీలుగా ఫాగింగ్‌ను చేపట్టారు. డౌనూరు పంచాయతీ తులబాడగెడ్డ, డౌనూరులో శనివాం ఫాగింగ్‌ను చేశారు. మలేరియా సబ్‌యూనిట్ అధికారి నీలకంఠం నాయుడు మాట్లాడుతూ ప్రతీ పంచాయతీలోను ఫాగింగ్ చేయాలని ఎంపీడీవోను కోరామన్నారు. పంచాయతీ కార్యదర్శుల ఆధ్వర్యంలో ఫాగింగ్ పనులు చేపడతారన్నారు. దోమల నివారణ మందును విధిగా ఇంటి లోపల, బయట పిచికారీ చేయించుకోవాలని కోరారు. డౌనూరు సర్పంచ్ భవానీ, వైద్యులు ప్రసాద్, కార్యదర్శి రేష్మ, ఎంటీఎస్ శ్రీనివాస్, హెచ్ఎస్ రాజుబాబు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యానికి వాకింగ్

- సర్వరోగ నివారిణిలా పని చేస్తున్న నడక
- నిత్యం నడిస్తే మంచిదని నిపుణుల సూచన

నేటి ఆధునిక కాలంలో పెద్దగా శ్రమపడని వారు తప్పనిసరిగా వాకింగ్ చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. గతంలో మన పెద్దలు ఇంటి పని.. ఇతర పనులను స్వయంగా చేసుకోవటం.. కిలోమీటర్ల కొద్దీ నడవటం వల్ల వారికి పెద్దగా వ్యాయామం అవసరం ఉండేది కాదు. కానీ మనం ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా బతుకుతున్నాం కనుక నేటి మానవుడికి తప్పకుండా వ్యాయామం.. వాకింగ్ వంటివి అవసరమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.


జీవీఎంసీ క్రీడా మైదానంలో వాకర్లు


గవరపాలెం పార్కు సెంటర్‌లో వాకింగ్ చేస్తున్న మహిళలు

అనకాపల్లి : మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా ఊబకాయం, షుగర్, బీపీ, నరాల బలహీనత, కండరాల బలహీనత వంటి అనేక వ్యాధులను ఎదుర్కొనేందుకు ప్రజలు వ్యాయామం, నడకపై దృష్టిసారించారు. నడక చక్కటి ఆరోగ్య సూత్రమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోగాల బారిన పడిన రోగులు మందులతో సరిపెట్టుకోకుండా నిత్యం వాకింగ్ చేస్తే మంచిదని చెబుతున్నారు. నేటి ఆహారపు అలవాట్లు, జీన్స్ కారణంగా ఊబకాయం సమస్య తీవ్రతరమైంది. ఇటువంటి దశలో వైద్యుడిని సంప్రదిస్తే నడవమని సూచిస్తున్నారు.

నడకకు ప్రాధాన్యం..

పట్టణంలో ఎన్టీఆర్ క్రీడా మైదానం, గవరపాలెం పార్కుసెంటర్, శారదా నది ఒడ్డున గల శాంతి పార్కు, రింగ్ రోడ్డు పార్కు, కొత్తూరు పార్కు, ఏలేరు కాలువ రహదారిపై నిత్యం వేలాది మంది యువత, మహిళలు, చిన్నారులు, వృద్ధులు వాకింగ్ చేస్తున్నారు. సమయాన్ని బట్టి ప్రతి ఒక్కరూ వాకింగ్‌పై దృష్టి పెడుతున్నారు. ఉదయం వాకింగ్ వల్ల సూర్యకిరణాల్లోని కాల్షియం ఎముకలకు మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎక్కువ శాతం మహిళలు ఉదయం వేళల వాకింగ్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఉదయం కుదరని వారు మాత్రమే సాయంత్రం వాకింగ్ చేస్తున్నారు. పట్టణ పరిధిలో సుమారు 35 వరకూ వాకర్స్ క్లబ్‌లు ఏర్పడ్డాయి. వృద్ధుల నుంచి పిల్లల వరకు క్లబ్‌లు ఏర్పాటు చేసుకుని వాకింగ్, యోగా చేస్తున్నారు. జార్జి క్లబ్, రింగ్ రోడ్డు, తుమ్మపాల వాటర్ ట్యాంక్ ఏరియా, గవరపాలెం ప్రాంతాల్లో యోగా కేంద్రాలు నిర్వహిస్తున్నారు. స్థానిక ఎన్టీఆర్ వైద్యాలయం ఆవరణలో ఆయూష్‌మాన్ భారత్‌లో నాలుగు మాసాలుగా ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులతో యోగాసనలు వేయిస్తున్నారు. వయస్సును బట్టి రోజుకు 30 నిమిషాల నుంచి గంటలోపు వాకింగ్ చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు.


వేకువజామున ఉల్లాసంగా నడుస్తున్న వాకర్లు

నడకతో ప్రయోజనాలు..

- క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల శరీరంలో హార్మోన్లు విడుదలై మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
- మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి వాటిని అధిగమించవచ్చు.
- శరీర ఆకృతి బాగుంటుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులకు రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి.
- గుండె సంబంధిత జబ్బులు, పక్షవాతం, నరాల బలహీనత వంటివి దరి చేరవు.
- అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి రోగాలను జయించవచ్చు.
- కీళ్లనొప్పులు తగ్గి, కండరాల శక్తి పెరిగి నడిచేందుకు వీలు కలుగుతుంది.
- శరీరంలోని అధిక కొవ్వును తగ్గిస్తుంది.
- శరీరానికి మంచి శ్వాస, అధిక స్థాయిలో ఆక్సిజన్ అందుతుంది.
- ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి.
- రక్తంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది.
- మానవుని జీవిత కాలం పెరుగుతుంది.
- మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంది.
- విటమిన్–డి లోపం ఉండదు. క్యాన్సర్ వ్యాధి సోకదు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

వాకింగ్ సర్వరోగ నివారిణి..



వాకింగ్ చేస్తుంటే మానసిక ఒత్తిడి తగ్గడంతో వ్యాధుల బారి నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. బీపీ, షుగర్ వ్యాధులు సోకిన రోగులు నిత్యం వాకింగ్ చేయడంతో శరీరంలో కండరాలు, ఎముకలు గట్టి పడి ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తారు. వాకింగ్ చేయని రోజు ఎంతో బద్ధకంగా ఉంటుంది. వాకింగ్ చేసిన వ్యక్తి నిత్యం యువకుడిలా కనిపిస్తాడు. ఆస్పత్రికి వచ్చే రోగులకు ప్రభుత్వం యోగాపై ఉచిత శిక్షణ అందిస్తోంది.

– కె.లావణ్య, ఆయూష్‌మాన్ భారత్ వైద్యురాలు, ఎన్టీఆర్ ఆసుపత్రి

కోవిడ్ తర్వాత వాకింగ్‌పై ఆసక్తి పెరిగింది..



నేను ప్రభుత్వ ఉద్యోగిగా పని చేసి పదవీ విరమణ చేశాను. ప్రస్తుతం నాకు 77 సంవత్సరాలు. ఎటువంటి వ్యాధి బారిన పడలేదు. ఎండా, వర్షం చూడకుండా నిత్యం ఉదయం వేళల్లో గంట పాటు వాకింగ్ చేస్తాను. కోవిడ్ సమయంలో కూడా వాకింగ్ మానలేదు. వయసును బట్టి ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు చేసుకున్నాను. రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది.

– కేవీ గౌరీపతి, విశ్రాంత డిప్యూటీ డీఈవో, అనకాపల్లి

జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుంది..



నాయసు 48 సంవత్సరాలు. నిత్యం వాకింగ్ వల్ల జీవిత కాలం పెరిగి, యువకుడిలా పనులు చేయగలుగుతున్నాను. ఇద్దరు పిల్లలకు వివాహం చేశాను. సుమారు 26 సంవత్సరాలుగా ఎన్టీఆర్ క్రీడా మైదానంలో ఉదయం వేళల్లో వాకింగ్ చేస్తున్నాను. ఇప్పటి వరకూ ఎటువంటి వ్యాధుల బారిన పడలేదు. మంచి అహారం తీసుకుంటున్నాను. వాకింగ్ దినచర్యలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ అలవర్చుకోవాలి.

– ఓం నమ:శివాయ, వాకర్, అనకాపల్లి

ఎండీయూ పద్ధతిలో రేషన్ పంపిణీ కోసం వినతి

జి.మాడుగుల: ఎండీయూ వాహనాల ద్వారా రేషన్ పంపిణీ రద్దు చేసి డీఆర్ డిపోల వద్దనే సరకులు పంపిణీ చేయాలని రాష్ట్ర గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి గుమ్మడి సంధ్యారాణి ప్రకటనను ఉపసంహరించుకోవాలని ఎండీయూల సంఘం నాయకులు శనివారం మంత్రిని కోరారు. ఈ మేరకు విజయవాడలో ఎండీయూ సంఘం రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షుడు సూర్యనారాయణ, జిల్లా అధ్యక్షుడు సునీల్, ఉపాధ్యక్షుడు కె.ఈశ్వరపడాల్ తదితరులు మంత్రిని కలిసి రేషన్ సరకుల పంపిణీ విషయంపై వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. నాయకులు ఎల్.కొండబాబు, నారాయణ, 11 మండలాల ఎండీయూల అధ్యక్షులు, ఆపరేటర్లు పాల్గొన్నారు.

వేంకటేశ్వరునికి ప్రత్యేక పూజలు

కశింకోట : ధ్యాన వేంకటేశ్వరస్వామి పూలమాలల అలంకరణతో శనివారం కనువిందు చేశారు. జేష్టమాసం శనివారాన్ని పురస్కరించుకుని స్వామిని పూలమాలలు, తులసి మాలలు, వజ్ర కవచ ధారణతో సుందరంగా అలంకరించారు. విష్ణు సహస్ర నామార్చన, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. రాత్రి ప్రత్యేక హారతి ఇచ్చారు. ఆలయ అర్చకుడు రేజేటి శ్రీరామచరణాచార్యులు ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమం నిర్వహించారు.